市役所の電話・FAX
☎ 882-1111
FAX 882-1160

募　集

保健師・看護師臨時職員募集

職種　保健師および看護師
採用予定期間　平成25年9月～平成26年3月
業務内容　健診・保健指導・健康教育等、母子保健に関すること
勤務日数　月20日以内
勤務時間　8時30分～17時15分（休憩1時間含む）
*上記条件の場合、社保加入有
*勤務日数、勤務時間は相談に応じます。
問合せ　健康づくり課（☎内線370）

自衛官等募集のお知らせ

募集対象　防衛大学校学生・防衛医科大学校学生（医学科・看護学科）
受付期間　9月5日㈭～9月30日㈪（防衛大学校の「推薦」「総合選抜」のみ9月9日㈪まで）
問合せ　試験期日・応募資格等の細部については、自衛隊横須賀地域事務所（☎823-0404）まで

お知らせ

南下浦市民センター休館のお知らせ

老朽化に伴う電気設備改修工事のため、11月25日㈪～11月29日㈮の間休館させていただきます。
問合せ　南下浦市民センター（☎888-0040）

市内放射線量等について

8月15日㈭現在、市内・近隣産の農水産物、市内の上水道および下水道汚泥等の放射線濃度ならびに施設（公園、学校等）大気中の放射線量は、すべて安全の目安を下回っています。
問合せ　防災課（☎内線256～258）

し尿処理手数料納入通知書（定額制）の送付について

くみ取り式トイレ（浄化槽および下水道以外）のうち簡易水洗（小量の水でし尿等を流すタイプのトイレ）ではないトイレをご使用の方に、9月2日付けで、定額制のし尿処理手数料納入通知書を送付いたします。今回送付する納入通知書は1期分（4月から9月分まで）のし尿処理手数料の納入通知書です。9月30日㈪が納期限となりますので、ご納付をお願いいたします。

また、3月1日付けの通知文書ならびに三浦市民1月号、2月号および3月号でもお知らせしましたとおり、平成25年度からし尿処理手数料の金額が改定されました。平成24年度とは金額が異なりますのでご注意ください。

その他、上記トイレのご利用がないのに、納入通知書が届いた方は速やかに下記問合せ先までご連絡ください。
問合せ　環境課（☎内線289・297）

9月は 国民健康保険税 の納期です。
市税の納付は、便利な口座振替で！
問合せ　税務課（☎内線245・249）

南下浦土曜サービスセンターからのお知らせ

9月21日㈯15時～17時15分の間、市庁舎分館の自家用電気工作物年次点検のため、下記のお取り扱いとなりますのでご注意ください。

なお、8時30分～15時は、通常どおりです。

1　お取り扱いができないもの
⑴印鑑登録証明
⑵住民票・住民票記載事項証明
⑶公的年金現況証明
⑷戸籍謄本
⑸戸籍抄本
⑹戸籍の附票の写し

2　お取り扱いができるもの
⑴事前（月～金曜日8時30分～17時15分）に電話予約した税務課所管の証明書交付（予約は☎882-1111税務課へ）
⑵市民税等、各種料金のお支払い（土曜サービスセンターでは、納付書の再発行はできませんので納付書をご持参ください。）

3　その他
「印鑑登録証明」および「住民票」は、月～金曜日8時30分～17時15分の間に南下浦出張所へ電話予約後、9月21日㈯に受け取ることができます。ご不明の点については、電話でご確認ください。
問合せ　南下浦出張所（土曜サービスセンター）（☎888-1111）

「全国一斉！法務局休日相談所」開設

土地・建物に関する登記、戸籍に関すること、人権問題などについて相談をお受けします。
日時　10月6日㈰10時～16時
場所　ショッパーズプラザ横須賀5階

（横須賀カルチャーセンター内）
申込み　先着順（電話による事前予約可）
問合せ　横浜地方法務局横須賀支局総務課（☎ 825-6511）

催　し

第41回いなりっこ発表会（市指定重要無形民俗文化財）

「いなりっこ」は、農村の豊作を祈願する信仰の一つで、稲荷講がなまった呼名といわれます。子どもたちが面をつけお囃子に合わせてキツネの踊りなどを披露するようになったもので、市の郷土芸能となっています。

今回も幼稚園児から中学生までの児童生徒が練習の成果を披露する第41回目の発表会を下記の通り行います。

日時　10月6日㈰13時
場所　三浦市民ホール（うらり2階）
問合せ　生涯学習課（☎内線411・412）

三浦市社会教育講座　歴史講座～三浦ゆかりの人物や土地を訪ねて三浦一族を学ぶ～

日時・内容（全2回）
①9月27日㈮19時～21時
講義「三浦ゆかりの人物や土地を訪ねて三浦一族を学ぶ」
場所　初声市民センター
②9月29日㈰10時～15時
史跡見学「本覚寺、妙本寺ほか」
場所　鎌倉
対象　市内在住･在勤の方30人(先着順)
講師　山本　詔一氏（郷土史研究家）
受講料　無料(史跡見学時の交通費入場料･昼食代等は受講者の自己負担)
持ち物　筆記用具
申込み　9月10日㈫から電話または直接初声市民センターへ（☎ 888-1626）

第32回初声市民センターまつり《シーカヤック（カヌー）体験会》

パドリングの練習をしたり、ショートツーリングを行います。

日時　10月12日㈯9時30分～16時（天候不良の場合は中止もあり）
場所　三戸浜海岸（集合場所は初声市民センター）
対象　市内在住・在勤の方（18～50歳くらいの海遊びが好きな方）5人（先着順）
講師　カヌークラブＫＡＩ
参加費　4,000円（艇レンタル料、保険料、昼食、飲み物代として）
持ち物　着替え・帽子・サングラス・タオル・雑巾など
服装　動きやすい服装（ジャージ・ウインドブレーカー)・マリンシューズまたは運動靴など濡れてもいい格好
申込み　9月10日㈫から直接初声市民センターへ(☎ 888-1626)

三浦市社会教育講座「平家物語の女たち」

日時・内容
①9月19日㈭「力もちのおんな巴（ともえ）」
②9月26日㈭「白拍子のおんな祇王 祇女」
③10月3日㈭「義経を励ますおんな静」
各19時～21時
場所　南下浦市民センター
対象　市内在住･在勤の方30人(先着順)
受講料　無料
講師　田中　健介氏
申込み・問合せ　9月10日㈫から直接または電話で南下浦センターへ（☎ 888-0040）

女性だけのカワハギフェスタ in 三崎港

釣り業界でも初めての、女性だけのカワハギフェスタが開催されます。三浦市後援。

日時　10月27日㈰
8時受付15時終了予定
場所　三崎港
参加費　大人　8,500円
中学生以下　6,500円
※大会詳細は「つりジェンヌ」ホームページへ
http://www.tsurisienne.com/
問合せ　「女性の釣り人を増やす会事務局」松井（☎ 090-9365-1379）

多摩・三浦丘陵ウォーキングラリー（その5）参加者募集

～藤野・相模湖
秋の甲州古道を歩く～

多摩丘陵と三浦丘陵に関係する13自治体の連携により、緑と水景をつなぐ取り組みの一つとしてウォーキングラリーを開催します。

日時　10月5日㈯9時～15時
スタート受付　ＪＲ中央線藤野駅　9時～
※順次出発（スタート最終受付10時30分）
ゴール受付　相模湖公園　11時～15時
コース　全長約10km　約3時間30分
藤野駅→吉野宿→秋葉神社→与瀬神社→長福寺→小原の郷→小原宿本陣→相模湖公園
募集人員　300人程度
申込期間　9月2日㈪～10月2日㈬
申込み方法
①ファクス申込み（03-3272-6017）申込用紙は、市役所・出張所等にて配布、または、下記インターネットから印刷
②インターネット申込み「多摩三浦丘陵トレイル」で検索、または http://www.tama-miurahills.com/
問合せ　「多摩・三浦丘陵の緑と水景に関する広域連携会議」ウォーキングラリー事務局（川崎市建設緑政局緑政課）（☎ 044-200-2400)、環境課（☎内線296・298）

福祉のひろば

エイズ検査のご案内

エイズ検査(匿名・無料・事前予約制)感染の機会があってから約3カ月（12週間）経過してからお受けください。検査結果は1週間後に本人へ面接にてお知らせします。

日時　9月30日㈪9時～11時30分
申込み・問合せ　三崎保健福祉事務所保健予防課（☎ 882-6811）

メンタルヘルス相談のご案内

精神科医による相談（予約制・秘密厳守)

「うつ」や「不眠」・ひきこもり・「アルコール」や「薬物」・統合失調症などの病気・認知症などのご相談に応じます（ご自身のこと・ご家族の対応)。

日時　9月20日㈮、10月4日㈮
いずれも10時～
福祉職や保健師による相談（随時受付）
申込み・問合せ　三崎保健福祉事務所保健予防課（☎ 882-6811）

三崎保健福祉事務所への電話番号の掛け間違いについて

三崎保健福祉事務所へ電話を掛ける際に電話番号を間違え、相手先の方に迷惑をかける事例が増えています。

当所へ電話をされる際には電話番号をよくお確かめの上、お掛け間違いのないよう、お願いします。

問合せ　三崎保健福祉事務所管理企画課（☎ 882-6811）

三浦半島地域障害者歯科診療所

障害児者のための歯科診療所です。
診療日時　毎週火・木曜日 13 時～ 17 時（祝祭日・年末年始は除く）
予約受付　月曜日　9 時～ 15 時
火・木曜日　13 時～ 17 時
＊要電話予約　☎ 823-0055
場所　三浦半島地域障害者歯科診療所（横須賀市歯科医師会口腔衛生センター内）　横須賀市日の出町 2-9
問合せ　福祉課 (☎内線 361･362)

みうらふれあいサロン開催のご案内

三崎地区の方を対象に、2 カ所でサロンを開催しています。脳トレやセラバンド体操などを実施し、みんなで声を出して楽しく行っています。初めての方も多数ご利用されていますので、ぜひ､お気軽にご参加ください。みんなで､健康長寿を目指しましょう！！
日時・場所
①9 月 19 日（木）13 時～ 15 時
地域福祉センター
②9 月 26 日（木）13 時～ 15 時
勤労市民センター
申込み・問合せ　三浦市社会福祉協議会地域包括支援センター（☎ 882-1066）

寝たきり高齢者出張理容・美容サービス事業

在宅で介護している方を支援するため、介護用品の購入助成券を交付しています。
対象者　市内在住で、要介護度 4 または 5 で前年度市民税非課税の方を介護している家族の方（※申請に必要な物：介護保険被保険者証・印鑑）
問合せ　高齢介護課（☎内線 363・364）

介護用品購入助成券支給事業

理容店・美容店に行って散髪することが困難な寝たきり高齢者の方に、出張理容・美容サービス利用券を交付しています。
対象者　市内在住で、前年度本人市民税非課税の 65 歳以上の方で、寝たきりの状態が 6 カ月以上つづいている方（在宅に限る）（※申請に必要な物：介護保険被保険者証・印鑑）
問合せ　高齢介護課（☎内線 363・364）

はり・きゅう・マッサージ施術費助成事業

高齢者の健康保持のために、はり・きゅう・マッサージの施術費の一部を助成しています。
対象者　市内在住で、前年度本人市民税非課税の満 75 歳以上の方で、医療の給付（針・灸）が行われていない方
※初声・南下浦出張所でも申請できます。（※申請に必要な物：介護保険被保険者証・印鑑）
問合せ　高齢介護課（☎内線 363・364）

「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間

高齢者や障害者をめぐるさまざまな人権問題について、相談をお受けします。
ナビダイヤル　☎ 0570-003-110
期間　9 月 9 日㈪～ 15 日㈰
時間　8 時 30 分～ 19 時
（土・日曜日は 10 時～ 17 時）
問合せ　横浜地方法務局・神奈川県人権擁護委員連合会（☎ 045-641-7926）

「子どもの人権110番」強化週間

学校でのいじめなど、子どもをめぐる人権問題について、相談をお受けします。
フリーダイヤル　☎ 0120-007-110
期間　9 月 30 日㈪～ 10 月 4 日㈮
時間　8 時 30 分～ 19 時
問合せ　横浜地方法務局・神奈川県人権擁護委員連合会（☎ 045-641-7926）

みんなのひろば

第2回人気キュレーター林綾野さんによる名画への案内

～睡蓮を描いた庭のエピソードと食いしん坊モネのお話～
日時　9 月 28 日㈯ 13 時 30 分開場 14 時開演
場所　公益財団法人　横須賀三浦教育会館 2 階ホール
講師　林　綾野氏
入場料　予約 900 円　当日 1,000 円（先着 100 人）
予約・問合せ　公益財団法人横須賀三浦

教育会館事務局　(☎ 824-0683)（㈪～㈮　9時～17時）
※当日入場者に対し、抽選により10人の方にポーラ美術館の入場券（通常入場料1,800円）を贈呈します。
※予約後のキャンセルにつきましては料金をお支払いただきます。

太極拳一日教室無料講習会

初心者大歓迎、お子様からお年寄りまでどなたでも参加できます。
日時　9月29日㈰13時～15時30分
場所　潮風アリーナ メインアリーナ
申込み・問合せ　三浦市太極拳協会事務局　池田（☎ 881-3558）

ヨガ&スモールボール エクササイズ教室

初めての方、お仕事帰り、ご家族皆さまで一緒に体を動かしませんか。
日時　9月2日、9日、30日、10月7日、28日、11月11日、25日
いずれも㈪19時30分～20時30分
場所　潮風アリーナ　研修室
講師　斉藤　奈緒氏
対象　中学生以上
定員　各回25人（先着順）
料金　500円(1回)
申込み・問合せ　潮風アリーナ　井上・渡辺（☎ 889-0404）

第3期グラウンドゴルフ会 新規参加者募集!

自然に囲まれた人工芝のグラウンドで、伸び伸び楽しく汗を流しませんか。
日時　9月3日～　毎週㈫、㈮
夏時間9時～11時（～9月28日）
冬時間9時30分～11時30分
(10月5日～)
場所　潮風スポーツ公園
対象　興味のある方はどなたでも初心者大歓迎
参加費　100円
持ち物　手袋、グラウンドゴルフ用クラブ、ボール(用具貸出あり、セット100円)
申込み・問合せ　潮風スポーツ公園
小倉、菅野（☎ 888-8189）

油壺ティータイムコンサートVol.13 夏の宴 with Ensemble fem

曲目　動物の謝肉祭、夕焼け小焼け変奏曲ほか
日時　9月7日㈯
① 13時30分～② 17時30分～(各回15分前開場)(お茶菓子付き、要予約)
場所　油壺会館 Aoraホール(油壺マリンパーク手前、ポンパドール研修センター向かい)
チケット　大人1,800円/中高生1,300円(当日200円増)
＊大人1人につき子供(小学生まで)1人まで無料。2人目からは500円。
主催・演奏　Ensemble fem(木管五重奏)
申込み・問合せ　渡邊
(☎ 090-1943-8490)

第1回三浦音楽祭@三浦市民ホール

三浦市で活躍するアーティストが一同に集結！ジャンルを越えての音楽祭！
日時　9月16日㈪・㈷
　開場13時30分　開演14時
場所　三浦市民ホール(うらり2階)
チケット　前売り券　2,000円(全席自由)
　当 日 券　2,500円
問合せ　Musica Soave（ムジカ・ソアヴェ）(☎ 876-5106)(平日15時～19時)

フラメンコ1日体験 ☆50歳～初心者対象

フラメンコの唄と手拍子で楽しく踊ろう。易しい振り付け。どなたでもご参加ください。
日時　9月19日㈭10時～11時30分
場所　貝がらホール
講師　あかねスタジオ主宰　安孫子洋子氏
対象　50歳以上　初心者・初級者
定員　8人
費用　500円
持ち物　履きなれたパンプス、水分、タオル
申込み・問合せ　安孫子（☎ 838-5977）

9月の海岸清掃

どなたでも、ご参加いただけます。直接、集合場所へお越しください。
(1)城ケ島(三浦まちづくりの会主催)
日時　9月1日㈰9時～10時30分
集合場所　「城ケ島」バス停
(2)油壺クリーンウォーク(緑の油壺を守る会主催)
日時　9月8日㈰8時30分～10時
集合場所　三浦市営油壺駐車場
(3)諸磯海岸（諸磯の海100年先まで残す会主催）
日時　9月21日㈯8時10分～9時30分
集合場所　諸磯青少年センター横
問合せ　(1)(2)は大森(☎ 090-8312-6222)
(3)は出口(☎ 882-6099)

映画「じんじん」上映会

絵本の読み聞かせを題材に人と人のつながりと親子の絆を描いたハートフルな作品
日時　9月21日㈯
① 10時30分～12時40分
② 14時～16時10分（未就学児可）
③ 18時～20時10分
場所　三浦市民ホール（うらり2階）
定員　各回　450人
チケット
前売り券　1,000円
当日券　1,500円
小中高　800円（当日券のみ）
前売り券申込締切　9月20日㈮必着
申込み・問合せ　安原
（☎ 090-8946-7867、FAX854-4460）

司法書士無料法律相談

不動産の登記、会社の登記、裁判書類の作成、成年後見制度などの相談に応じます。
日時　10月1日㈫14時～16時
場所　南下浦市民センター
相談員　神奈川県司法書士会会員
問合せ　神奈川県司法書士会横須賀支部　佐藤事務所（☎ 834-2385 予約不要）

無料調停相談のご利用を!

裁判所の調停委員が様々な相談に応じます。予約不要。
日時・場所
① 10月2日㈬ 10時～15時
横浜銀行横須賀支店7階会議室
② 10月9日㈬ 10時～15時
逗子市役所5階会議室
相談員　裁判所の調停委員
問合せ　横浜地方裁判所横須賀支部
（☎ 823-1905）

三浦の魅力発見！～集めよう広げよう！みんなの三浦自慢！～その3

鎌倉幕府　侍所の初代別当　和田義盛

三浦市に拠点を持ち、鎌倉幕府で大出世をした人物、和田義盛をご存じですか?義盛は、その姓のとおり現在の初声町和田に所領がありました。市ホームページでは、義盛に関して、エピソードのほか、菩提寺である「来福寺」（南下浦町上宮田）や祭神として祭っている「神明白旗神社」（初声町和田）などのスポットを紹介しています。ここではその一部を紹介します。

義盛（1147年～1213年）は、三浦半島に勢力を持ち、源頼朝の鎌倉幕府創建に貢献、初期鎌倉幕府の有力な御家人であった三浦一族の１人で、弓の名手であり、武勇において御家人の尊敬を受ける人物であったと伝えられています。

義盛は、頼朝から幕府の重要機関である侍所の初代別当（トップの職）に任じられました。侍所とはおおむね現在の防衛省と警察庁を兼ねた組織です。この処遇は、平氏追討の挙兵直後に敗戦した失意の頼朝軍を、義盛が励まし、士気を上げた時に約束されたといわれています。武勇とともにリーダーとしての資質も感じられます。

問合せ　政策課（☎内線 209）

図書館だより

図書館に、次の新しい本が入りました。

【図書館本館：青少年会館内】
ランドセル俳人の五・七・五（小林　凜）、犬から聞いた素敵な話（山口　花）、月下上海（山口　恵似子）、チャーメインと魔法の家（ダイアナ・ウィン・ジョーンズ）、ハナミズキのみち（淺沼　ミキ子）ほか

【南下浦分館：南下浦市民センター内】
悼む力（阿刀田　高）、天職（秋元　康）、じつはスゴい股関節（深代　千之）、かあちゃん取扱説明書（いとうみく）、ぷうちゃんのちいさいマル（東　直子）ほか

【初声分館：初声市民センター内】
家族写真（荻原　浩）、色（花村　萬月）、考える練習（保坂　和志）、鮨そのほか（阿川　浩之）、かさねちゃんにきいてみな（有沢　佳映）ほか

【休館日】
9月は、2日・9日・16日・17日・23日・24日・30日です。
10月は、1日・7日・14日・15日・21日・28日・31日です。

問合せ　図書館　（☎内線 415）

9月下旬、10月上旬の三浦市民ホールの催事　（株）三浦海業公社（☎ 881-6721）

日	曜日	開演時間	催　　事（内容）	入場方法	問合せ先
9/16	月	14：00	三浦音楽祭 @三浦市民ホール	全席自由 前売 ¥2,000 当日 ¥2,500	Musica Soave（ムジカ・ソアヴェ） ☎ 876-5106
9/21	土	3回上映 ①10：30 ②14：00 ③18：00	映画「じんじん」上映会	全席指定 前売 ¥1,000 当日 ¥1,500	三浦で映画「じんじん」を上映する会 ☎ 090-8946-7867（安原）
9/27	金	未定	未定	未定	㈱ムーンストーン ☎ 080-5959-5860
10/6	日	13：00	第41回 いなりっこ発表会	入場無料	三浦市教育委員会 生涯学習課 ☎ 882-1111
10/13	日	10：20	第28回 初声カラオケ教室発表会 （第6回東日本震災復興支援の集い） ゲスト歌手、ル・ジナ、関大八、ほか	入場無料	初声カラオケ教室 ☎ 888-9456 ☎ 080-5543-0020（等々力）

9月の休館日　2日、9日、17日、24日、30日　　10月の休館日　7日、15日、21日、28日
※時間、内容などが変更になる場合があります。詳細はそれぞれの主催者へ直接お問い合わせください。
※お願い　駐車場が少ないので、来館の際には、なるべく電車・バスをご利用ください。

みうら国保健診（三浦市国民健康保険特定健診）を受けましたか？

家族のために、自分のために特定健診を受けましょう！

健康診査を
受けましょう

特定健診で、あなたの身体をチェックしましょう。早めに生活習慣を見なおして、
生活習慣病を予防しませんか！
年 1 回の健康チェック、どうぞお気軽に受診してください。

対象者　三浦市国民健康保険に加入している 40 歳～ 74 歳の方
（昭和 49 年 3 月 31 日以前生まれの方）
料　金　① 70 歳未満の方（昭和 19 年 4 月 1 日～昭和 49 年 3 月 31 日生まれの方）・・・1,500 円
② 70 歳～ 74 歳の方（昭和 19 年 3 月 31 日以前生まれの方）・・・無　料

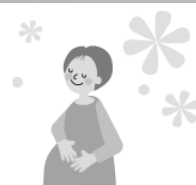
問合せ　保険年金課（☎内線 314・317）

はじめる。つづける。心と身体の元気術

元気をつくる講話や体操で、元気で輝く明日の自分をつくりましょう。

対 象 者　60 歳から 74 歳までの三浦市民で下記の 3 つの条件を満たす方
①２日間参加できる方　②医師から運動を止められていない方
③介助なしで参加できる方
定　　員　30 人（9 月 25 日（水）から受付開始です。事前申込が必要です。先着順。）
申込締切　10 月 18 日（金）（定員になり次第締切ります。）
持 ち 物　動きやすい服装、上履きの運動靴、タオル、飲み物、筆記用具

日	時間	場所	内容
10 月 23 日（水）	14 時～16 時	潮風アリーナ 研修室	講話「かしこく食べて、元気まんまる◎」 講師　健康運動指導士・管理栄養士　田村須美子先生
10 月 30 日（水）			運動「楽しく動いて、心も身体もほっかほか」 講師　健康運動指導士　高垣茂子先生

申込み・問合せ　健康づくり課（☎内線 371・372）、高齢介護課（☎内線 363）

★参加者募集中★

日　時　9 月 29 日（日）10 時～ 12 時 30 分（受付 9 時 45 分～）
場　所　健康ぷらっと（三浦合同庁舎2階）
対　象　妊婦さんとその家族（お父さんの参加も大歓迎!）
内　容　*赤ちゃんのお風呂の入れ方（実習）　*お父さんの妊婦体験
*赤ちゃんの抱っこ体験　*先輩ママパパのお話
*栄養の話　*タバコの話
持ち物　・母子健康手帳　・筆記用具　・エプロン　・タオル
申込み　9 月 24 日（火）まで
定　員　15 組
お早めにお申し込みください。

申込み・問合せ　子ども課（☎内線 338・367）

三浦市民の健康づくりの場　問合せ　健康づくり課　☎内線370～372

健康ぷらっと　健康づくり事業のお知らせ

みなさん、歩いてますか～??

「歩っぽの会」は、生活習慣病の予防を目的としたウォーキング教室です。
三浦市内の自然や歴史にも触れられて… これぞ一石二鳥!!

目標歩数10,000歩　☆　約2時間(休憩込み)☆　7km前後歩きます!!

＊対　象：64歳以下の三浦市民の方
＊持ち物：水分･タオル･帽子･筆記用具･個人ノート(初回配布)
　運動しやすい服装･靴でお越しください。
＊日　程：毎月1回(年12回)
　年間の日程は、健康づくり課に設置しているちらしをご覧ください。

今月は　9月26日(木)油壷コース　です!(雨天中止・予約不要)
9時20分受付開始です。「健康ぷらっと」でお待ちしています!

≪教室のながれ≫
① 受付・血圧測定
　オリエンテーション
② 準備体操後に出発
③ 到着後に整理体操
④ 歩数確認・次回お知らせ
　終了

✿健康ぷらっと✿健康相談✿

内容
☆健康測定
☆健康診査や教室のご案内
☆健康に関する相談

午前：9時30分～11時30分
午後：1時30分～　3時30分

☺ 印の日はお口の相談日
♪ 印の日は栄養の相談日

健康ぷらっと
(三浦合同庁舎2階)
9月　4日(水)午後 ♪
　13日(金)午前 ☺
　24日(火)午後 ☺

10月　3日(木)午後 ☺・♪
　11日(金)午後
　25日(金)午前 ☺

※骨密度測定は「健康ぷらっと」のみで実施します。

働き盛りの健康づくりセミナー

毎日の食生活を見直してみませんか?
〈少し気にするだけで健康的な体に変身します!〉

教室内容
内　容：☆自分に合った食事量･バランスについて ☆カロリーを減らす工夫について(調理実習)
日　時：9月27日(金) 9時30分～12時
場　所：健康ぷらっと(三浦合同庁舎)
持ち物：筆記用具･電卓･エプロン･三角巾 手ふきタオル･食材料費(500円程度)

※9月25日(水)までにお電話で申し込みください。

ミニ健康ですね

平成25年度食生活改善普及運動
～大事な人のため、自分のため～

毎日プラス1皿、野菜で健康生活

毎日の元気は、バランスの良い食事から。
大人が健康を維持するため、一日に必要とされる野菜摂取量は350gと言われており、これは日本人の平均摂取量にもう一皿加えた量に相当します。
意識して美味しく野菜を摂ることで、理想的な食生活に近づきます。

野菜は加熱すると“かさ”が減って、生で食べるときの3～5倍多くとることができます。

野菜を摂るためのポイント
☆ スープや汁物の具に野菜を多種類入れる。
☆ すぐ使える冷凍野菜を冷凍庫にストックしておく。
☆ 外食は単品より定食を選び、「野菜がどれだけはいっているか」をチェックして選ぶ習慣をつける。
☆ 肉や魚には野菜をたっぷり付け合わせる。
☆ 時間がないときは、ただ切っただけのトマトや野菜スティックを食べる。

胃がんリスク検診を受ける方へ

胃がんリスク検診は5年に1回の検査です。平成24年度に受診された方は、平成25年度は受診できません。受診結果票をお読みいただき、記載されている間隔で受診してください。

保健衛生委員活動日記

■ 第2回全体研修
7月23日(火)、「骨から健康を考える」をテーマにロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防として、市立病院リハビリテーション科の理学療法士･作業療法士の皆さんに「転倒予防教室」を実施していただきました。実技を交えたわかりやすい説明に、「これからもできそう!」との声が多く上がりました。
また、骨密度測定を行い、現在のご自身の骨の状況、今後気を付けたいことを確認しました。
骨密度測定は、「ぷらっと健康相談」でも行っています。
ご興味のある方はぜひ、ご参加ください。

平成25年度　三浦市敬老事業

■ 表敬訪問をいたします

・市内最高齢者の方を、９月下旬に市長・社会福祉協議会会長が表敬訪問をいたします。

■ 内閣総理大臣からのお祝い状と記念品をお届けします

・大正２年４月１日から大正３年３月31日生まれの方を対象に、９月下旬に市からお届けに上がります。（土・日・祝祭日を除く）
当日のスケジュール等は９月上旬にご家族等にご連絡の上、調整いたします。

■ 敬老祝金をお届けいたします

・満99歳の方（大正２年９月17日から大正３年９月16日生まれの方）を対象に10,000円のお祝金を９月18日㈬～30日㈪に市高齢介護課職員がお届けに上がります。（土・日・祝祭日を除く）
対象の方には、９月の上旬にお手紙にてご通知いたします。お届け期間にご不在予定の方や、住所地と異なる所に住んでいる方は、９月13日㈮までに高齢介護課へご連絡ください。

問合せ　高齢介護課（☎内線363・364）

三浦市老人福祉保健センター祭りのご案内

センターを利用されているサークルを中心に、9月16日の敬老の日に「センター祭り」を行います。大広間ではカラオケ、詩吟、三味線や踊りなどの披露のほか、ちぎり絵などの展示も予定しています。そのほかハートメイド商品の販売、バザーなども予定しています。興味のある方は、お友達をお誘い合わせの上お越しください。

三浦市老人福祉保健センターって?

センターの利用は原則市内に在住する60歳以上の方（40歳以上も可）なら、どなたでもご利用できます。（その際、利用料が必要になります）お風呂の利用、大広間のカラオケ、健康相談もできます。お食事も可。また市内老人クラブには定期的な送迎をしています。
サークル活動、イベントなどの実施についての詳細はお問合せください。

問合せ　三浦市老人福祉保健センター（☎882-6788、三崎町諸磯1870）

脳ドック実施中です！

当院では、脳の疾患の早期発見と疾患予防管理のための脳ドックを実施しております。
脳の健康管理のためにぜひ受けてみてはいかがでしょうか。

≪検査内容≫頭部MRI・MRAと頚動脈超音波検査
≪検査日時≫月曜日～金曜日の13時からと16時から（2人でのお申し込みは16時のみ）
≪検 査 料≫15,150円（税込み）
≪申込方法≫事前に予約が必要です。ご来院の際、総合受付にお申出いただくか、平日8時30分～17時の間に下記連絡先までご連絡ください。申込時にMRI検査の適合を確認する問診を行いますのでご協力ください。

※検査日時がご希望にそえない場合もございます。ご了承ください。
※三浦市外の方でも受診できます。まずはご連絡ください。

申込み・問合せ　市立病院　事務局医事担当（☎882-2111　内線5119）

三浦市立病院　はじめまして

作業療法士　相沢（あいざわ）　かほり

　4月から作業療法士として勤務させていただいている相沢かほりです。2月までは実家の大和市に住んでおり、川崎の病院で回復期リハビリテーション病棟の職員として3年間勤務してきました。親元を離れ2月から横須賀市に引っ越し、今では少しずつ横須賀市や勤務地に慣れてきたところです。引っ越してきてまず驚いたのは、トンビが多く家の中にいても声が聞こえてくる事でした。他にもキャベツ畑や大根畑が多く、三浦は自然が豊かな場所だということが第一印象でした。私は横浜市で生まれ育ったため、今までは三浦市や横須賀市にはほとんど縁が無く、私が小学生の頃に毎年夏休みに油壺の海まで海水浴に足を運ぶくらいで海は特別な存在という感覚が強くありました。しかし、今は通勤に海の近くを通ってきたり病棟から海が見えたりと、少しずつ身近な存在となってきました。これから更に三浦を知り、良いところを見つけていきたいと思います。そして三浦市民の方々のお役にたてるようリハビリを提供していけたらと思います。

　ところで、みなさん作業療法って何かご存じでしょうか?リハビリの一種で、骨折や脳卒中の方を対象としています。簡単に説明すると肩や手指の機能回復や必要に応じて調理等の訓練を行います。また入院されていた方の家に訪問し退院後安全に生活可能かを評価し、必要であれば手すりなどの福祉用具の案内をさせていただいています。このように生活を支えるお手伝いをしています。これからリハビリに通われる方もいらっしゃるかもしれませんが、その際はどうぞよろしくお願いいたします。

SEPTEMBER　9月の救急当番医院　（9月1日～10月10日分）

区分	診療科目と当番医院		
	市内の医療機関		三浦市立病院 882-2111
診療時間	18時～21時		
診療科目	内科系	外科系	内科系・外科系
月曜日	9月　2日　せりかわ内科クリニック　887-1666	中江整形外科 888-3555	月～金曜日 17時～翌朝8時30分
	9月　9日　せりかわ内科クリニック　887-1666		
	9月 30日　矢島内科医院　881-2467		
	10月　7日　せりかわ内科クリニック　887-1666		
火曜日	内科系・外科系　三　浦　診　療　所　889-3388		
水曜日	内科系　田中内科医院　881-4678	外科系　飯島医院　881-5265	
木曜日	9月　5日　内科系・外科系　徳山診療所　888-5115		
	9月 12日　内科系・外科系　塩崎産婦人科　889-1103		
	9月 19日　内科系・外科系　徳山診療所　888-5115		
	9月 26日　内科系・外科系　塩崎産婦人科　889-1103		
	10月　3日　内科系・外科系　徳山診療所　888-5115		
	10月 10日　内科系・外科系　塩崎産婦人科　889-1103		
金曜日	9月　6日　内科系・外科系　みなみ湘南医院　889-1211		
	9月 13日　内科系・外科系　あさい内科クリニック　888-2217		
	9月 20日　内科系・外科系　みなみ湘南医院　889-1211		
	9月 27日　内科系・外科系　あさい内科クリニック　888-2217		
	10月　4日　内科系・外科系　みなみ湘南医院　889-1211		
土曜日 日・祝日			8時30分～ 翌朝8時30分
区分	小児科系		
平日	横須賀市救急医療センター 824-3001 （救急医療センターの診療時間です）	20時～24時	
土曜日		17時～24時	
日・祝日		8時～24時	
備考	※三浦市立病院では、小児救急は対応しておりません。横須賀市救急医療センターをご利用ください。 ※ 9 月17日（火）の内科系・外科系の当番は、三浦市立病院のみになります。　問合せ　市立病院（☎ 882-2111）		

変更になる場合がありますので、出かける前には必ず消防署（☎882-0119、FAX881-0846）または当番医院に問い合わせてください。

募集中 「我が家のアイドル」にお子さんを載せませんか。(ただし申し込み時に３歳以下に限定)
掲載については、ご相談ください。
問合せ　市民協働課（☎内線315）

紺谷（かせたに）　雫（しずく）ちゃん

平成24年８月20日生まれ

母　弘子さん　父　尚平さん

「優しいお姉ちゃんと
いつまでも
仲良く遊んでね。」

篠田（しのだ）　龍之介（りゅうのすけ）くん

平成24年12月12日生まれ

母　祐子さん　父　顕一さん

「龍之介、生まれてきてくれてありがとう、長い人生を楽しんでね。」

〒238-0298 神奈川県三浦市城山町1番1号
TEL 046(882)1111(代) FAX 046(882)1160
発行／三浦市　編集／市民協働課